1A+1B

Poké Bowl mit Thunfisch und würzigem Reis

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 2 personen

Zubereitungsart

1. Den Reis gemäß der Anleitung auf der Verpackung kochen. Abgießen und abkühlen lassen. Den Reis mit Mayonnaise, magerem Quark und Sambal vermengen. Radieschen und Gurke in Würfel und die Avocado in Scheiben schneiden. Radieschen, Gurke, Avocado, Thunfisch und würzigen Reis in einer hohen Schüssel verteilen. Ein Dressing aus Sojasoße, Sesamöl, Zitronensaft und Essig herstellen und über die Poké Bowl besprenkeln.

Zutaten

- [ ] 2 Beutel PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 80-100 g Thunfisch aus der Dose auf Wasserbasis
- [ ] 100 g Radieschen
- [ ] 200 g Gurke
- [ ] 1 Avocado
- [ ] 1 EL Mayonnaise
- [ ] 2 EL magerer Quark
- [ ] 1-2 TL Sambal Oelek

Nährwerte pro Person

Energie	**424 kcal**
Kohlenhydrate	**12 g**
Fett	**21 g**
Ballaststoffe	**7 g**
Eiweiß	**44 g**